THE RECOVERY KERNEL

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

可以通過以下方式獲得支持：

*

findahelpline.com

多重藥物復康指南。

使用「**Recovery Kernel**」框架。

冰毒、搖頭丸・GHB/GB
・甲基異喹啉・卡西酮類藥物・MDMA・可卡因・注射吸毒

⚠ 減害資源 — 非醫療建議 | 緊急情況：請致電 **999** 或發短信至 **findahelpline.com**。

本指南探討多重同時成癮的特定生物學機制。

參與性藥物使用的情況，都需要各自的康復方案，這些方案需要同時進行。本指南旨在協調這些方

開始前請注意：

這份指南是《Recovery Kernel》物質特定輔導系列中最複雜的一份。它之所以複雜，並非因為化學性行為中的任何一種物質本身比其他物質更為複雜——甲基苯丙胺指南、GHB 指南和可卡因指南都分別詳細地探討了各自的主題；而是因為化學性行為所呈現的康復挑戰，其性質與單一物質成癮截然不同。

化學性行為並非三種成癮。它是一種成癮，透過三個同時發生的藥理機制來表現，這些機制圍繞著特定的情境（性體驗），嵌入在特定的社群中（主要但非獨家是男同性戀、雙性戀和與男性發生性關係的男性社群），並且涉及超出神經生物學範圍的健康後果，包括 HIV 傳播、性傳染病以及一種特定模式的性行為，而這些行為正是透過藥物來促成的。

這份資料詳細列出了「化學性愛」的三種主要藥物：冰毒、GHB/GBL 和美沙酮。它將這些藥物描述為對使用者判斷能力的「否認服務 (DoS) 攻擊」。此外，它還指出了某些人由於特定的藥理基因組脆弱性而特別容易受到影響。資料中包含一整套專門針對這類人群的專業方案系列，包括「方案 35S」及其子方案。

本指南將系列其他部分的個別物質復原方案與化學性行為復原所需的額外面向整合起來，包括：性健康框架、愛滋病和性傳播疾病的醫療優先事項、化學親密關係陷阱與「低潮」、清醒的性生活，以及一種能夠取代化學性行為場景的社群結構，同時不要求個人放棄其性身份和社群。

化學性行為的康復，並非僅是擺脫三種不同藥物的影響。而是指一個人的全面康復——包括性、社交、生理和人際關係等方面——擺脫一種同時涉及這四個方面的模式。

在開始之前，請先閱讀第 0 節。

[illegible] 0 [illegible] — [illegible]

[illegible]

⚠ [illegible]GHB + METH = [illegible]GHB + [illegible] = [illegible] GHB [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
GHB [illegible]	[illegible]	[illegible] 999[illegible] Naloxone [illegible] GHB [illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible] 999[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible] 999[illegible]——[illegible]
[illegible]/[illegible]	[illegible]	[illegible] 999[illegible]——[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible] 911[illegible]——[illegible]
[illegible]chemsex[illegible]	[illegible]——[illegible]	[illegible]PEP[illegible] 72 [illegible]RAINN [illegible]1-800-656-4673[illegible]

[illegible]

THE CENTURION[illegible]72 [illegible]

[illegible] 42 [illegible] PEP[illegible]——[illegible] HIV [illegible] 72 [illegible] HIV [illegible] PEP[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]PEP[illegible]	[illegible]HIV[illegible] 28 [illegible] 72 [illegible]	[illegible] 72 [illegible]PEP[illegible]HIV[illegible]
PrEP[illegible]	[illegible] Truvada [illegible] Descovy[illegible]	[illegible]

	或使用長效注射劑（如 Apretude），可有效降低 HIV 傳播風險，達致超過 99%。相關資料將其稱為「預防措施防火牆」。	醫生、性健康診所和愛滋病服務機構取得。如果您尚未服用 PrEP，並且參與藥物性行為，請立即開始服用 PrEP，最好是在下一次活動前。
性病篩檢和治療。	淋病、衣原體感染、梅毒、皰疹、人類乳突病毒（HPV）、甲型肝炎和甲型肝炎均可在性行為中傳播。許多感染者可能沒有症狀。定期檢查是確定是否感染的唯一方法。	每三個月至少一次，針對從事性行為的個體進行檢測。即使沒有任何症狀，也務必在每次性健康檢查時進行檢測。一旦發現感染，應立即治療——性傳播疾病的存在會顯著增加 HIV 傳播的風險。
U=U (undetectable = untransmittable)。	一位帶有 HIV，且病毒載量完全受到抑制（低於 200 個副本/毫升）的人士，無法透過性行為傳播 HIV。這不是一種風險降低策略，而是一個基於 PARTNER 和 PARTNER2 研究所確立的生物學事實。	如果您或您的伴侶是 HIV 陽性：唯一重要的問題是是否能按時服藥，以及病毒載量是否受到控制。如果病毒載量為 undetectable（檢測不到），則在性行為中無法傳播 HIV。

Naloxone: 在服用 **GHB** 時，請隨身攜帶。

Naloxone (Narcan) 無法逆轉 GHB 過量。然而，如果同時存在鴉片類藥物——這在性愛藥物使用環境中越來越常見，因為含有芬太尼的藥品正在滲透到所有藥物種類中——那麼 naloxone 可以挽救生命。無論如何，請隨身攜帶它。性愛藥物使用環境通常涉及多種物質，包括使用者可能不知道自己服用了哪些物質。

大部分美國藥房均可供購買，無需處方。 никогда не используйте в одиночку: 1-800-484-3731。

第一節：化學性行為對你的大腦、身體和性慾的影響。

THE CENTURION：三位一体並非指三种药物，而是指一种架构。

化學性行為中的「三位一體」組合——冰毒（crystal methamphetamine）、GHB/GBL，以及美菲卓龍（mephedrone）——並非隨機選擇。每種物質在化學性行為的結構中都扮演著特定的功能角色，而且這種組合即使沒有被有意識地設計，在神經生物學層面上也是經過深思熟慮的：

三位一体的功能架构。

物質。	化學性行為的主要神經生物學作用。	它在性方面帶來了什麼改變?	費用是多少?
冰毒	大量多巴胺和去甲腎上腺素釋放：極高的動機、活力、警覺性，以及性慾增強。這是驅動力。此外，它還能降低抑制力並提升感官體驗。	持續數小時至數天的性活動。 過度的性慾，即使感到疲倦、猶豫或不適也會克服。 對自身充滿自信和魅力的感覺。 在清醒時被認為不可能的性行為變得不再受限制。	多巴胺系統嚴重受損（D2 受體減少）。睡眠不足。長期高劑量使用可能導致神經毒性損傷。精神病。這三種情況中，恢復時間最長——完全修復多巴胺系統需要 12 至 24 個月。
GHB / GBL	GABA-B 受體激動劑：可產生抑制作用減弱、欣快感、身體放鬆，以及感官增強的效果。GHB 可以平衡甲基苯丙胺所引起的焦慮，並能舒緩因高劑量甲基苯丙胺而產生的緊張感、偏執和下顎緊繃。	消除生理和心理上的抑制。減轻冰毒引起的焦虑。肌肉放松，从而促进性行为。感到温暖、开放和情感上的亲密。三者之一的“社交润滑剂”。	最危險的戒斷反應，可能在漏服劑量後的數小時內出現癲癇和精神病風險。某些使用方式可能導致膀胱損傷。這三種物質中，它具有最嚴重的生理依賴性。
Mephedrone / 卡西酮類藥物	三聯重吸收抑制劑（多巴胺、血清素、去甲腎上腺素），作用類似可卡因，但具有比可卡因更強的共情效果，且作用時間較短：一種增強社交情感的物質。它就像是黏合劑。	強烈的感情和身體親密感。觸覺的提升（觸摸感覺非常棒），這有助於維持長久的身體親密關係。社交上的溫暖和情感上的開放。與伴侶建立真實連結的感受，而這種體驗在清醒狀態下很少能獲得。	心血管風險（高劑量可能導致心律不整）。可能具有神經毒性。與 MDMA 類似，會干擾血清素系統。容易產生耐受性。因作用時間短而可能出現強迫性重複使用。可能出現嚴重的後遺症，包括抑鬱和焦慮。
MDMA（常見的濫用藥物）	血清素激增：催產素釋放，情感親密感，共情效果，觸覺增強，欣快感。通常會加入「三位一體」組合中，因為它具有特定的情感連結特性。	最深層的情感連結和接納。感受到被真正理解和渴望的感覺。減少性羞恥感。在性與情感體驗中，產生「愛情荷爾蒙」，而這種體驗是普通意識很少能產生的。	長期使用可能導致血清素神經毒性。MDMA 的「後遺症」（"星期二綜合症"）是血清素耗竭，表現為抑鬱、焦慮和社交退縮。康復需要同時修復血清素系統和多巴胺系統。在藥物使用後的立即階段，情緒最容易受到影響。

化學性行為模式的組織方式：

* 藥物濫用
* 高風險性行為
* 心理健康問題
* 社會孤立
* 經濟困難
* 法律問題
* 暴力和虐待
* 過度使用 **Naloxone**
* **COMT** 和 **DRD2** 相關的風險
* **MTHFR** 基因突變可能增加某些風險
* 缺乏 **Recovery Kernel** 支持

THE CENTURION：物質本身並非目標，而是體驗。

了解化學性行為的康復，需要理解它所提供的體驗——不僅僅是個別藥物，而是它們共同創造的整體狀態。該文檔將個別物質稱為「化學性行為惡魔」，認為其「使使用者的固有威脅檢測機制失效」。但這種說法雖然在危害減輕方面是準確的，它描述了機制，卻低估了使用者所尋求的力量。

坦誠地，且不以病理化的方式描述其需求：

化學性愛所提供的：
* 【列出具體內容】

- 性衝動失禁：對於許多因性取向而感到羞恥、內化恐同情緒，或因其社群在活人記憶中曾因愛滋病而被犯罪化、病理化和摧毀的人來說，化學物質所帶來的抑制解除並非僅為娛樂。而是解放。這些物質所提供的自由，擺脫了羞恥感，讓他們得以接觸到一種在沒有這些物質的情況下似乎不可能實現的性自我。
- 極端的接納和歸屬感：在理想情況下，化學性愛社群提供了一個極端接納的環境——這些是慶祝各種形式的同志性傾向，而不是僅僅容忍它們的地方。這種歸屬感是真實的。這種連結是真實的。藥物從藥理上增強了這種感受，但被增強的是真實存在的東西。
- 極度身心親密：Mephedrone 的觸覺增強作用和 MDMA 的共情特性，創造出在普通意識下很少出現的、極其強烈的身心親密體驗。對於那些經歷過重大情感隔離、人際關係創傷或難以展現脆弱性的人來說，化學性行為所提供的深度連結，似乎是他們接觸真實人際互動的唯一途徑。
- 耐力和表現：冰毒所帶來的極強刺激作用和甲基苯丙胺對疲勞的抑制，讓人們能夠在幾個小時或幾天內進行性活動，這在清醒狀態下是生理上不可能的。對於那些在沒有藥物的情況下感到性表現不足的人來說，這種功能上的增強變得是一種必需品，而不是一種額外的優勢。
- 在某些情況下，當加入氯胺酮時，解離感所產生的意識狀態，不僅僅是為了性體驗，更因為其獨特的感受而被特別追求。

這些功能不會因為停止使用相關物質而消失。康復過程必須針對每一個功能，但不是通過否定它們的存在，而是尋找真正的、非藥物性的途徑來實現相同的體驗。

多種藥物同時戒斷的真實情況。

THE CENTURION — 同時進行三次撤離，不同醫療緊急程度。

⚠ GHB/GBL [illegible] GHB/GBL[illegible]METH[illegible]MEPHEDRONE[illegible] GHB/GBL [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] * [illegible] [illegible]
GHB / GBL	[illegible] 3 [illegible]	[illegible] 2 [illegible] 72 [illegible]——[illegible]	[illegible] GHB [illegible]
[illegible]	[illegible] — [illegible]	[illegible]	[illegible]
Mephedrone / [illegible]	[illegible] — [illegible]	[illegible]	[illegible]—[illegible]
MDMA[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] MDMA [illegible] MDMA [illegible]

[illegible] GHB [illegible]methamphetamine[illegible]mephedrone[illegible] GHB [illegible]

[illegible]

[illegible]COMT Val/Val[illegible] MTHFR [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
COMT	Val/Val (rs4680) — [illegible]	[illegible] COMT [illegible]	[illegible]——[illegible]
MTHFR	C677T (rs1801133) [illegible] A1298C (rs1801131)[illegible]	[illegible]MTHFR [illegible] HIV [illegible]	5-MTHF [illegible] MTHFR [illegible]——[illegible] HIV [illegible]
GABRA2	rs279858 / rs279845 [illegible]	[illegible] GHB [illegible] GABRA2 [illegible] GABA [illegible] GHB [illegible]	GABRA2 [illegible] GHB [illegible] (PAWS)[illegible] GABA [illegible] GHB [illegible]——[illegible]
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 [illegible] (rs1800497) — [illegible]	[illegible] = [illegible] = [illegible]	[illegible] DRD2 A1 [illegible]
DAT1 / SLC6A3	10-repeat VNTR [illegible] (rs28363170)	[illegible]ADHD[illegible]——[illegible] ADHD [illegible]	[illegible]ADHD[illegible] ADHD [illegible] ADHD [illegible]
SLC6A4 / 5-HTTLPR	[illegible]/[illegible] — [illegible]	[illegible]mephedrone[illegible] MDMA [illegible] (SERT) [illegible] MDMA [illegible]	[illegible] SLC6A4 [illegible]/[illegible]

CYP2B6	*6/*6 慢代謝者 (rs3745274)	GHB 代謝: CYP2B6 活性較低的人體內會累積較高的 GHB 和諾克塞坦血漿濃度。本編目中的「解離性風險」。在化學藥物濫用情境下，CYP2B6 活性較低的人可能比其他人更快、以較低的劑量產生 GHB 依賴性。	為管理 GHB 戒斷和減量治療的醫療團隊提供的重要資訊: CYP2B6 基因變異導致代謝能力較差的人，需要使用較低的巴氯芬劑量，並進行更嚴密的監測，因為藥物容易蓄積。
FAAH	C385A (rs324420) — 降低 FAAH 的活性。	內源性大麻素代謝基因。如果大麻是化學性行為的一部分，則此基因相關（常見情況，尤其用於緩解興奮劑引起的焦慮）。它還會影響快樂激素（anandamide）的含量——這是一種天然的社交連結和愉悅物質。	FAAH A/A 基因型的人具有較高的天然安南酰胺水平，這意味著他們擁有更強的自然能力來體驗社交連結和快樂，而這些正是化學性行為所提供的。運動和社交互動可以激活這個系統。對於這種基因型，自然的康復途徑部分取決於內源性大麻素系統。

第三部分：戒毒方案——針對多重藥物濫用的流程。

THE CENTURION：三個康復途徑，一人一項，一個協調計劃。

化學性行為的康復不能採用單一物質的方法。這三種主要物質需要三個並行的康復方案，每個方案都有其自身的時程、醫療需求和補充策略。這些方案不會互相取代——它們是同時進行的，並且相互協調。

處理順序原則：首先處理 GHB（醫療緊急情況），為所有三者建立醫療和補充方案框架，然後逐步構建行為和人際關係復原體系。

第一部分：GHB/GBL — 醫療優先事項

如果您每天服用 GHB/GBL 三次或以上，這是您的首要醫療緊急情況。請勿嘗試自行處理 GHB 戒斷反應。本系列中的 GHB 指南中完整的 GHB 用藥方案適用於此情況。主要內容：

- 在醫生監督下逐漸減少巴氯芬的劑量，這是針對 GABA-B 戒斷最具藥理特異性的方法。
- 如果無法取得巴氯芬，請在醫療監護下使用高劑量苯二氮䓬類藥物。
- GABRA2 基因變異狀態會影響減藥時間表——高風險的變異需要更緩慢的劑量減少。
- 輔助補充品，於第一天開始：鎂甘氨酸（400-600 毫克，分次服用），P5P（25-50 毫克），5-MTHF（400 微克），L-茶氨酸（200-400 毫克，按需服用）。
- Selank（鼻腔噴劑）用於減輕戒斷期間的焦慮——非成癮性，直接與 GABA-B 恢復相關。
- Epitalon 有助於調整睡眠結構，尤其是在夜間服用後恢復的階段。

第二部分：冰毒——多巴胺重塑。

冰毒戒斷過程會與 GHB 的醫療管理同時進行。冰毒戒斷本身並非緊急醫療狀況，但長時間化學性愛後產生的冰毒「崩潰」是成癮醫學中最嚴重的心理狀態之一。請做好準備。

- 允許發生崩潰：協議 01（避難所），休息，補充水分，當食慾恢復時進食富含蛋白質的食物。
- 酪氨酸（500-1000 毫克，早上服用，避免與蛋白質同時攝取）：多巴胺的前體物質——在飲食規律的情況下，於第 3-5 天開始服用。
- NAC（每日兩次，每次 600 毫克，需與食物同服）：調節麩胺酸平衡；減少渴望。
- Uridine + DHA + CDP-膽鹼（腦部增強劑）：增加 D2 受體密度，促進多巴胺系統的結構修復。
- 運動應盡早開始，因為 BDNF 是修復因冰毒（meth）引起的腦多巴胺神經纖維損傷的信號。
- Semax（鼻腔噴劑）：可促進腦源性神經營養因子（BDNF）的生成，並有助於前額葉皮層的恢復；對於冰毒和性行為後產生的認知模糊現象，此藥可能有效。
- BPC-157：在研究模型中，可以直接抵消興奮劑引起的多巴胺系統紊亂。

第三部分：美沙酮和類卡西酮——血清素重塑。

Mephedrine 和 cathinone 的康復機制在結構上與可卡因的康復相似（三重再攝取抑制），但具有更強烈的血清素成分，類似於 MDMA。血清素的作用尤其重要，因為在 chemsex 康復中，正是 mephedrone 引發的血清素激增，提供了情感上的親密感和溫暖，使 chemsex 感覺像真正的連結。

- 5-HTP（50-100 毫克，晚上）：血清素前體——對於戒除美菲特龍後出現的情緒低落和社交退縮，這是最重要的補充劑。

- 5-MTHF[illegible]400-1000 [illegible] MTHFR [illegible]
- [illegible]4-12 [illegible]
- Omega-3[illegible] EPA [illegible] 2-4 [illegible]
- [illegible] MDMA[illegible] 6 [illegible] 8 [illegible]5-HTP [illegible]

[illegible]

[illegible]	**GHB / GBL [illegible]**	[illegible]	[illegible]
0 [illegible] 72 [illegible]	[illegible]——[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible] GABA [illegible]L-[illegible]Selank [illegible]	[illegible] 01[illegible] NAC[illegible]	[illegible] 5-HTP[illegible]
[illegible]	GHB [illegible] Selank[illegible] Epitalon [illegible]GABA [illegible]	[illegible]—[illegible]NAC [illegible] Brain Stack [illegible]	[illegible]——[illegible] 5-HTP [illegible]
[illegible]	GHB [illegible] GABA [illegible]PAWS[illegible] 4-7-8 [illegible] Selank [illegible]	DRD2 [illegible]——[illegible]	[illegible]
[illegible]	GHB [illegible] GABA [illegible]	[illegible]	[illegible]

第四節：生物重建——統一堆疊。

這款用於化學性行為復原的營養補充品組合，整合了 GHB、冰毒（甲基苯丙胺）和可卡因/美菲特龍指南中的個別方案，並加入了專為化學性行為設計的額外內容。目標：同時重建 GABA-B 功能（GHB 方案）、多巴胺合成和 D2 受體密度（冰毒方案），以及血清素水平（可卡因/MDMA 方案）——同時解決所有三者都涉及的甲基化基礎。

4.1 — 甲基化基础——所有方案都必须遵循。

補充說明：	劑量。	時間安排。	為什麼這對化學性行為復原至關重要？
5-MTHF（L-甲基葉酸）。	每天 400-1000 微克。	早餐。	該編目特別指出，MTHFR 變異體會增加 HIV 傳播的風險，原因是可能導致黏膜受損。5-MTHF 直接針對此問題，它在細胞層面上支持黏膜的完整性，同時也提供神經遞質合成的支持，這對於所有三個康復途徑都至關重要。對於化學藥物濫用康復而言，這是一種最重要的補充劑，可以解決 HIV 傳播的生理風險因素以及神經化學方面的問題。
甲基鈷胺素（維生素 B12）	1000–2000 微克，舌下給藥。	早晨。	與 5-MTHF 協同作用。化學性行為（同時耗盡多巴胺、血清素和 GABA）會對依賴 B12 的合成途徑造成極大的壓力。採用舌下含服方式，以達到最佳吸收效果。有助於維持髓鞘的完整性，這與冰毒引起的 неврологические повреждения 有關。
P5P（活性 B6）	25–50 毫克。	早晨。	同時促進 GABA 合成（使用 GHB 的情況）、多巴胺合成（使用冰毒的情況）和血清素合成（使用美菲特龍的情況）。在化學性行為復原過程中，需要 P5P 輔酶的酶會處於最大需求狀態。這三者都不可或缺。
甘氨酸鎂	400-600 毫克（以元素形式計算）。	早上和晚上。	針對三個途徑中的兩個，同時提供最高優先級的物理補充劑：GABA-B 系統支持（GHB 途徑）和 NMDA 調節/焦慮減輕（冰毒戒斷途徑）。此外，它還能支持心血管功能——這與美菲卓龍和冰毒對心臟的負擔相關。從第一天開始服用。

4.2 — 整合的神經傳導物質配方。

補充說明：	劑量。	時間安排。	主要流程。	備註
L-酪氨酸	500–2000 毫克	早上，遠離蛋白質。	冰毒/多巴胺	第三天至第五天，開始規律進食。多巴胺前驅物質，有助於改善冰毒成癮所導致的主要缺陷。避免攝取蛋白質，以促進吸收。
NAC	600-1200 毫克，每日兩次。	早上和晚上，並搭配食物。	所有音軌。	谷氨酸穩態，與所有三個方案相關。從第一天開始。所有物質類別均有減輕渴望的證據。此外，還具有保護肝臟的作

				用。
Uridine + DHA + CDP-Choline (腦部營養補充)。	250 毫克 UMP + 1 克 DHA + 250 毫克 CDP-膽鹼。	早上好。	冰毒/多巴胺	多巴胺系統因冰毒（methamphetamine）而受損時，D1/D2 受體的上調——這代表著多巴胺系統結構上的恢復。這是一個長期過程，需要數週到數月的時間，但它是目前證據支持最強的受體恢復方法。
5-HTP	50–100 毫克。	晚上，睡前 30 分鐘。	Mephedrone / MDMA / 血清素	血清素前體——針對三方面的血清素缺乏（美沙酮 + MDMA + 整體系統）。對於情緒恢復和睡眠至關重要。從這裡開始，您將逐漸恢復社交能力。
L-茶氨酸	200–400 毫克	如有需要，每日 2 至 3 次。	GHB/焦慮症	具有鎮靜作用，並調節 NMDA 受體的藥物。非成癮性。對於 GHB 類藥物引起的嚴重焦慮期尤其重要。在急性階段，這是主要的非藥理性的 GABA 支持工具。
牛磺酸	每天 1-2 克。	與膳食同服。	GHB / GABA	GABA 受體支持；神經保護；肝臟保護——這對使用 GBL 的人來說可能相關，因為他們的肝臟會處理前驅物質。請在開始減藥後再開始服用，而不是在積極接受醫療管理期間。
肌醇	4–12 克（依反應調整劑量）。	分餐。	Mephedrone / 血清素	血清素受體敏感性；減輕焦慮；有證據顯示，渴望具有強迫性。這對於在康復過程中常見的、帶有強迫性的性愛藥物濫用行為尤其重要。
Omega-3 EPA + DHA	2-4 克，每日一次。	早餐。	所有音軌。	抗神經炎症；支持腦源性神經營養因子（BDNF）；情緒調節（以 EPA 為主）；為受體修復提供細胞膜支持（DHA）。同時針對所有三種物質引起的損傷。
獅鬃菇。	500–1000 毫克	早晨。	冰毒/認知功能	NGF + BDNF 刺激。針對冰毒直接抑制的神經可塑性分子。認知修復——在冰毒相關的性行為後產生的認知模糊，是成癮醫學中最明顯的認知障礙之一。

4.3 — 肽層。

肽。	化學性行為中的機制。	主要流程。	好的。
BPC-157	多巴胺和血清素的調節；GABA-B 調節；腸道-腦軸線修復；抗炎；組織修復。	所有曲目 — 多重藥物濫用。	這是一種在化學藥物濫用康復體系中最具多功能性的肽，它同時針對多巴胺（甲基苯丙胺）、血清素（美菲特龍）、GABA-B（GHB）以及腸道修復（所有三種物質都會擾亂腸道微生物群）。從戒毒後的第 1 天

			開始使用。可口服或皮下注射。
Selank	透過 GABA 和血清素發揮抗焦慮作用；可減少焦慮，且不產生依賴性；直接與 GHB 戒斷引起的焦慮以及美菲卓龍（mephedrone）導致的血清素不足相關。	GHB + mephedrone 混合使用。	針對焦慮方面的最重要肽，可同時緩解 GABA 離斷引起的焦慮（與 GHB 相關）和血清素系統引起的焦慮（與美菲特龍/MDMA 相關）。非成癮性。鼻腔噴劑。急性階段每日使用。
Semax	BDNF 和 NGF 上升；認知修復；多巴胺調節；前額皮層恢復。	冰毒濫用——認知方面。	多天使用甲基苯丙胺的性愛行為可能導致嚴重的認知障礙。Semax 可以改善甲基苯丙胺所引起的腦源神經營養因子 (BDNF) 抑制，並支持前額葉皮層的恢復，從而有助於在康復過程中做出清晰的決策。使用方式：鼻腔噴劑。開始第一週。
依帕隆。	睡眠結構；松果體 pathways；晝夜節律調節。	GHB 使用 – 睡眠	夜間使用 GHB 的用藥方式會嚴重影響生理時鐘。Epitalon 有助於支持松果體功能，而 GHB 逐漸減少劑量則取消了外部的睡眠誘導機制。最初 4-6 週。

第五節：性健康與康復。

THE CENTURION：標準康復忽略，而化學性行為康復無法觸及的面向。

這系列中的其他物質指南，通常在性健康方面只會簡短或略微提及。但「性愛藥物」指南不能這樣做。性經驗是整個多重藥物使用模式的根本，也是其核心。如果沒有直接處理性方面的問題，「性愛藥物」的康復是不完整的——無論是生理上、心理上還是人際關係方面。

此部分內容直接取材自編年史的 35S 系列協議（專為該人群設計的專業協議），以及編年史第五卷中的性別康復內容。

5.1 — 全面的性健康醫療評估。

THE CENTURION — 那些不能延遲的測試。

在性癮復康工作開始之前，必須進行醫療評估。這些檢查是強制性的，應在復康的第一週完成，而不是在你認為準備好的時候。

- HIV 檢測：第四代抗原/抗體檢測。如有近期潛在暴露風險，同時啟動緊急暴露預防（PEP），但必須在 72 小時內進行。如果 HIV 陽性：立即與 HIV 專科醫生聯繫。現有治療方法有效，能使患者擁有 полноценный 生活和性健康。U=U 是真實的。
- 性病篩檢：
  * 淋病（尿道、肛門、咽喉拭子）
  * 衣原體（同部位）
  * 梅毒（血清學檢查）
  * 皰疹（如未曾進行過相關檢查，則進行血清學檢查）
  * C 型肝炎（如有靜脈注射藥物史，包括吸毒）
  * B 型肝炎（血清學檢查及疫苗接種狀況）。
- 如果沒有免疫力，需要接種乙型肝炎疫苗：三劑系列的接種可以提供終身保護。
- 如果符合資格（許多指南中，年齡上限為 45 歲），HPV 疫苗可顯著降低與 HPV 相關的癌症風險。
- 如果沒有免疫力，且身處疾病流行地區，應接種兩劑 Jynneos 疫苗。猴痘病毒透過與化學藥物相關的性行為網絡傳播。
- 全血细胞计数（CBC）用于检测左旋咪巴胺引起的粒细胞减少症，如果可卡因是使用药物的模式之一。
- 全面代謝檢查：腎臟和肝臟功能——與使用 GBL 的人（肝臟轉化途徑）以及所有靜脈注射藥物的使用者相關。
- 心血管評估：如使用大量冰毒或美菲特龍，應進行心電圖檢查。監測血壓。

康復期間的性健康檢查：至少每三個月一次，為期一年。如果經常有性行為，則需要更頻繁地進行檢查。檢查不是懲罰，而是表明您對自己的健康非常重視。

5.2 — 化學依賴陷阱。

THE CENTURION —— 這份彙編明確地將其描述為——「學習上的不足」。

根據資料，關於「化學依賴陷阱」的說明如下：

對於許多正在康復的人來說，第一次清醒狀態下的性經驗並非一種「重返」。而是一種全新的體驗。每一次親密接觸，無論是飲酒還是吸毒，都受到化學物質的影響。人的神經系統從未學習如何承受真正接觸所帶來的「赤裸感」——這種暴露、不確定性和深刻的情感，當沒有任何東西可以緩衝兩個人之間的互動時，這些感受就會更加強烈。這並非道德上的失敗。而是一種學習上的不足。

[illegible]——[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]——[illegible]

5.3 — The Flatline

THE CENTURION — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]——[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]——[illegible]——[illegible] [illegible] [illegible] 1-3 [illegible] MDMA [illegible] 3-6 [illegible]
[illegible]	[illegible]=[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]

5.4 — [illegible]

THE CENTURION — [illegible] — [illegible]

[illegible]——[illegible]——[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]

- [illegible] LGBTQ+ [illegible]
- [illegible] HIV [illegible]undetectable = untransmittable[illegible]U=U[illegible] [illegible]——[illegible]
- [illegible]-[illegible] LGBTQ+ [illegible]

第六節：康復期間的愛滋病和健康管理。

THE CENTURION — 協議 **42** 應用 — 個人化學性行為復原的防火牆系統。

本編目中的第四十二條協議，提供了完整的愛滋病預防和管理框架。本節將其應用於化學性行為復原方面。

6.1 — 如果您是 HIV 陰性。

- PrEP（暴露前預防）：如果您沒有服用 PrEP，並且參與了性行為，請在進行任何其他性活動之前開始服用 PrEP。這份資料稱其為「暴露前防火牆」。 Truvada 和 Descovy（每日口服）以及 Apretude（注射劑，每 2 個月一次），都能提供超過 99% 的 HIV 防護效果，前提是持續使用。您可以通過您的家庭醫生、性健康診所或 HIV 服務機構獲得這些藥物。
- 暴露後預防（PEP）：如果您在性行為中可能接觸到人類免疫缺陷病毒（HIV），請在 72 小時內開始服用 PEP。療程為 28 天。越早開始服用，效果越好。您可以在任何急診室或性健康診所諮詢。
- 定期進行 HIV 檢測：在性活躍期間，每 3 個月一次。第四代檢測方法可以在暴露後盡早 18 至 45 天檢測出 HIV。較舊的檢測方法的「潛伏期」與現代檢測方法的「潛伏期」不同。
- 丙型肝炎監測：如果吸毒（靜脈注射藥物）是性行為中的一部分，則每三個月進行一次丙型肝炎檢測。丙型肝炎是可以治癒的。直接作用抗病毒藥物在絕大多數情況下，可以在 8-12 週內實現治愈。接受檢測和治療並不複雜。感染卻不知道才是問題所在。

6.2 — 如果您是 HIV 陽性。

這份資料的框架是：「如果 HIV 感染者病毒載量受到抑制，他們就無法傳播。病毒存在，但被限制住，無法傳播。」 U=U 並不是一種風險降低策略，而是一個經過 PARTNER 和 PARTNER2 研究證實的科學事實。這些研究涵蓋了數千對血清不一致的伴侶，並進行了多年的追蹤。

- 如果剛被診斷出感染：請立即與 HIV 專科醫生或 HIV 診所聯繫。強烈建議盡早開始治療。對於大多數人來說，治療方法是每天服用一顆藥片。大部分接受治療的人可以擁有正常壽命。
- 如果已確診並接受治療：在恢復性行為且不採取其他預防措施之前，請確保病毒載量為 undetectable。如果病毒載量未得到控制——這是一個醫療上的優先事項。請與您的 HIV 專科醫生討論為何無法達到病毒抑制。
- 性愛藥物濫用與抗逆轉錄病毒療法（ART）依從性：性愛藥物濫用會嚴重影響抗逆轉錄病毒療法的依從性。遺漏服藥，即使只是偶爾，也可能導致病毒反彈。如果性愛藥物濫用正在影響您的 HIV 藥物依從性，這是一個您應該與您的 HIV 專科醫生討論的重要話題，可以考慮使用長效注射抗逆轉錄病毒療法（例如 Cabenuva，每月或每兩月一次），這樣可以消除每日服藥的依從性問題。
- 精神健康與 HIV：在化學性行為復原的背景下，HIV 的診斷會帶來特定的心理負擔——羞恥、悲傷、恐懼——這需要支持。對 LGBTQ+ 群體友善的精神健康照護是適當的環境。許多感染 HIV 的人表示，治療和「病毒量 undetectable = 傳染風險為零」（U=U）從根本上改變了他們對診斷的看法，將其從災難轉變為可管理的慢性疾病。這種改變是真實存在的，並且唾手可得。

第七節：化學性慾的渴望——理解與中斷

【空白行】

THE CENTURION：渴望的是完整的狀態，而不是任何單一的藥物。

化學性行為的渴望與單一藥物成癮的渴望在結構上有所不同，因為渴望的對象不是某種藥物，而是某種體驗。這種渴望並非針對特定的甲基苯丙胺、GHB 或美菲特龍，而是針對整個化學性行為狀態：包括性慾的強度、抑制力的消失、情感上的親密感、歸屬感的產生，以及那段超越日常時間的夜晚（或白天）。

這表示與單一物質的渴望不同，化學性行為的渴望有多重觸發因素。它可能僅由性興奮（性刺激 ＝ 化學性行為刺激）而引發；也可能僅因孤獨感（尋求歸屬感）。此外，特定應用程式或平台、特定的星期幾、壓力（逃避功能）、特定的社交網絡、以及對特定人物的回憶都可能成為觸發因素。

化學性行為相關的渴求誘因。

觸發器。	渴求的事物。	好的。
性興奮——任何來源。	大腦會學習到「性興奮 ＝ 化學藥物」，因此當再次出現性興奮時，就會啟動化學藥物使用的預期反應。渴望的不是單純的性興奮，而是之前與性興奮所結合的完整狀態。	性興奮是真實存在的。化學藥物性行為的反應是後天形成的，但並非必要。運動可以暫時緩解。與康復人員聯繫。這種性興奮會自行消退，不需要透過化學藥物來解決。如果出現「平淡」狀態，表示這個誘因可能在早期康復階段不存在——當它再次出現時，上述的緩解方法就變得重要。
應用程式和數碼平台。	Grindr、BBRT 和其他應用程式是進入性藥物派對的主要途徑。這些應用程式本身就是複合刺激因素——介面、照片和期待感都會激活性藥物使用的機制。	在最初的 90 天內，請完全刪除這些應用程式。這不是逃避失敗，而是環境重塑（協議 05），是一種治療方法。如果最終要重新啟用交友應用程式，它們不應與化學性行為復原鞏固的同時被重新啟動。
星期五/星期六晚上（課程時間）。	即使在康復數月後，大腦如果已經習慣於在特定時間進行性愛藥物使用，仍然會在那些時間產生預期的渴望信號。	每週五和週六，在戒毒康復的前六個月，請提前規劃結構化、高強度的替代活動。在渴望出現之前，就必須安排好時間來佔用「渴望時間」。不要讓週末沒有計劃，並期望意志力能夠彌補空白。
孤獨和社交隔離。	化學性行為所提供的歸屬感和連結，是其最吸引人的功能之一。孤獨直接觸發了人們對這種能夠有效緩解孤獨感的體驗的渴望。	聯絡方式。任何聯絡方式。化學性行為社群透過特定途徑提供歸屬感，而康復社群則透過另一種途徑來實現這一點。為 LGBTQ+ 群體提供支持的康復場所、專門針對該群體的十二步團體（例如：冰毒匿名者、SMART Recovery），或任何不要求放棄性身份的清醒社群。
工作壓力、被拒絕或情感上的痛苦。	化學性行為的「逃避」功能——它在壓力高峰期所提供的替代現實感——意味著，任何痛苦的經歷都可能引發對這種逃避方式的渴望。	協議 01（庇護）適用於急性痛苦。呼吸練習。治療性接觸。關鍵區別：應對痛苦，而不是逃避痛苦。用於建立對難以承受的情緒狀態的耐受性的內省練習，是長期干預措施，有助於應對此類觸發因素。
從事化學性行為的人士。	某些來自化學性愛網絡的特定人物是複合觸發因素，他們會激活整個狀態。與他們的接觸、在社交媒體上看到他們或在社區中遇到他們都可能引發突然強烈的渴望。	社交媒體的封鎖和靜音功能是適當的保護措施，而不是殘忍行為。協議 08（社交架構）涉及重塑化學性愛康復所需的整個社交網絡。在康復過程中，某些來自化學性愛網絡的人際關係可以在清醒的環境下逐漸維持——但大多數無法在早期康復階段維持，因為存在不可接受的渴望風險。

化學性行為成癮中斷 – 5 分鐘方案。

1. [illegible]

2. [illegible]

3. [illegible] 4-7-8 [illegible]

4. [illegible] NAC[illegible]L-[illegible]

5. [illegible]

6. [illegible]

7. [illegible]——[illegible]——[illegible]

第八節：社群、身份認同，以及戒酒歸屬感的建構。

THE CENTURION：康復不應要求您離開您的社區，它必須在您的社區中建立一種不同的生活方式。

化學性行為戒復中最重要的挑戰在於：化學性行為環境提供了一種真實的社群、歸屬感、對性身份的表達以及真摯的友誼，這些都與藥物並存。僅僅消除藥物而沒有解決社群功能，就會導致孤立——而孤立正是最容易引發復發的環境。

戒除性藥物濫用並不意味著需要離開同志、雙性戀或酷兒社群。它也不意味著必須禁慾。它也不意味著需要放棄在性藥物濫用開始之前，對個人而言真實的性身份或行為方式。它需要建立一個清醒的版本，來滿足性藥物濫用所提供的社群功能——歸屬感、連結、性表達以及自由地做自己——但這些方法不涉及使用任何物質。

建立清醒的 LGBTQ+ 社群。

- 冰毒匿名團體（Crystal Meth Anonymous，縮寫 CMA）：專為受冰毒影響的同志社群設計，在主要城市設有據點。由於共同經歷「化學性行為」，這使得該團體能提供一般復康機構可能無法提供的特殊理解和支持。
- SMART Recovery 為 LGBTQ+ 群體提供的會議：這是一個與十二步驟計劃不同的、非宗教的替代方案，並且越來越多專為 LGBTQ+ 群體設計的會議。
- 與性行為相關藥物濫用（chemsex）的特定支援服務：在英國，許多性健康和愛滋病組織提供專門針對性行為相關藥物濫用的支援。在美國，包括舊金山愛滋病基金會、CALLEN-LORDE 社區健康中心（紐約），以及許多愛滋病照護機構，都提供具備性行為相關藥物濫用知識的諮詢服務。接受過性行為相關藥物濫用知識訓練的治療師是這個康復過程中最重要的臨床關係。
- 清醒的 LGBTQ+ 社群活動：清醒酒吧、在同志遊行社群中的清醒活動、LGBTQ+ 運動聯盟、社區組織、志願服務機會。社群的凝聚力並不需要酒精或其他物質就能存在，但要建立一個清醒的版本需要刻意努力，因為它不像以酒精為中心的版本那樣容易被看到。
- 康復社群作為一個社會生態系統：許多從事性愛藥物濫用康復的人，在其他同樣理解性愛藥物濫用的具體經驗以及康復過程的同伴中，找到了最真實的歸屬感。這種共同的知識——包括藥物的感受、成本，以及重建生活的歷程——創造了一種親密感，這種親密感是既無法在吸毒社群中，也無法在一般的康復場所複製的。

身份認同問題。

THE CENTURION — 你現在的身份，不等於你過去所做的事情。

性愛藥物濫用復原過程中，往往會出現特定的身份認同危機：「如果我不是那個參加性愛聚會的人，我是誰？」對於那些整個成年時期的性發展都發生在性愛藥物濫用環境中的人來說，戒斷並不能恢復之前的性身份——而是需要建立新的性身份。

這份資料的觀點是：康復不是自我否定。性取向——例如同性戀、雙性戀、酷兒，或其他任何性傾向——並非與化學藥物濫用劃等。社群歸屬感也不是與毒品畫上等號。創造力、活力以及追求刺激的特質，這些是「戰士」型人格所特有的，而這些特質使他們對化學藥物濫用產生吸引力——這些並不是毒品本身。它們是個人固有的特徵，這些特徵存在於使用毒品之前，並且仍然可以被轉向其他事物，而不是用於進行「性愛」。

康復是指建立一種不依賴物質就能獲得的性別和社會認同。這個過程可能需要數年時間。這不是從「你」身上恢復過來，而是發現「你」在沒有扭曲影響下的真實樣貌。

第九節：探索「康復核心」：您的操作指南。

性愛藥物濫用復康是這系列中最詳盡的指南。各個個別藥物的使用說明提供了詳細資訊，而這個指南則將它們整合起來。

階段	協議。	主要重點。	化學性行為相關注意事項： * **風險意識：** 了解與化學性行為相關的潛在危險，包括藥物濫用、性傳播疾病（**STIs**）和意外過量。 * **安全措施：** 如果選擇參與化學性行為，請採取預防措施以降低風險，例如使用保險套、定期進行性病篩檢以及避免混合不同藥物。 * **藥物知識：** 了解所使用的藥物的效果、副作用和潛在危險。不要使用來路不明或未經醫生處方的藥物。 * **緊急情況應對：** 知道如何應對意外過量或其他緊急情況，包括如何尋求醫療幫助。 * **心理健康：** 注意自己的心理健康狀況，並在需要時尋求支持。化學性行為可能會加劇現有的心理健康問題。 * **替代方案：** 考慮其他更安全的性行為方式，例如不使用藥物的性愛或探索其他形式的親密關係。 * **資源：** 了解可以提供幫助和支持的資源，包括戒毒機構、性病診所和心理諮詢服務。 重要提示： * 濫用藥物是危險的，並且可能導致嚴重的健康問題，甚至死亡。 * 化學性行為可能會增加感染性病的風險。 * 如果您或您認識的人正在與藥物濫用作鬥爭，請尋求專業幫助。 您可以透過以下網站找到更多資訊和支持： **findahelpline.com**
醫療緊急情況（第 0 至 7 天）	GHB 指南（第三部分）；醫療機構；性健康診所。	GHB 戒斷管理；HIV/性病檢測；如有需要，進行暴露後預防（PEP）；開始使用暴露前預防（PrEP）。	最初的 72 小時，以 GHB 戒斷管理為重點。其餘部分，在處理好急性醫療風險後再進行。在第一週內，必須進行 HIV/性病評估。
生物學基礎（第 1 至 14 天）	協議 07、09、17、18；統一的補充劑組合（第四節）。	三階段營養補充方案：營養、水分、睡眠；鎂，第一天。	NAC 和鎂於第一天開始使用，同時針對所有三個環節。酪氨酸於第三至第五天開始。5-HTP 於第一天晚上開始。所有三個環節的複合配方在最初兩週內確立。
數位與環境重新設計（第 1-30 天）	協議 05，協議 08。	刪除應用程式；社交網絡重組；移除刺激因素；管理性愛接觸者名單。	應用程式必須在最初的 24 小時內被移除。不是「最終」才移除。化學性行為的活動主要透過數位平台進行，因此環境改造必須全面涵蓋數位環境。這對許多正在從化學性行為中康復的人來說，是最困難的一種行為改變。
基因組繪圖 (第 1-4 週)	第 15 節（總結），本指南的第 2 節。	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 高風險是醫療團隊管理 GHB 的最重要發現。COMT Val/Val 表明了作用機制強度。MTHFR 狀態確認了 5-MTHF 是優先考慮的物質。SLC6A4 短/短基因型表明需要針對血清素主導型情況，提供最深入的 mephedrone 相關支持。
性健康及愛滋病管理（持續進行）	協議 42（愛滋病預防）；本指南的第 5 節和第 6 節；性健康診	服用 PrEP 或接受 ART 的依從性；每季進行性病檢測；重建健康性生活；應對低谷期。	性健康方面的輔導貫穿整個康復期，這不是一時的措施，而是長期的實踐。每季進行性傳播疾病檢測、持續遵從 PrEP 或 ART 治療方案，以及逐步重建健康的性行為能力，都是終身需要堅持的習

	所。		慣，而不是早期康復階段的干預措施。
社區架構（第 2 週至第 12 週）	協議 04，協議 08，協議 16；CMA 或同等資格。	清醒的 LGBTQ+ 社群；提供有關性愛藥物使用的支持；建立治療關係。	化學性行為所提供的社群必須被取代，但不能用更差的社群或禁慾社群來替代，而是要建立一個清醒、健康且充滿歸屬感和連結的社群。這是化學性行為復原中最重要的一項中期計畫，也是決定長期成功的關鍵因素。
性別認同工作（第 2 個月至第 12 個月）	協議 20、21、35S 系列；對 LGBTQ+ 群體友善的心理治療。	性別認同的建構；羞恥感的處理；清醒性行為的發展；「停滯期」及其解決方案。	主編的第七卷中，專門協議 35S 系列提供了這項工作的詳細框架。在這個階段，一位對 LGBTQ+ 群體持肯定態度且具備性愛藥物使用經驗的治療師是最有價值的臨床合作夥伴。
長期計劃（第 6 個月及以上）	協議 24、25、C-28、C-31；協議 35S.d。	戰士的強度架構；目的；完整的清醒性、性生活和社交自我。	那些成功重建生活，擁有真實的社群、清醒的性能力、滿足其「戰士」大腦需求的刺激方式、控制良好的 HIV 健康狀況，以及完整生物機能恢復的人，與閱讀本系列第一頁的人是截然不同的。本文集部分內容是為這類人所寫。

最後一節。

THE CENTURION：社群、連結、熱情——這些都是真實存在的。通往它們的道路，不需要藥物。

這本書的獻詞是為了 J.P.、A.C.、J.S.、G.F. 和 C.O.，他們在別人告訴他們導致吸毒的原因是生物因素，而不是弱點之前，就已經離開了人世。

在化學性愛康復領域，這份獻詞具有特殊的意義：1980 年代和 1990 年代襲擊 LGBTQ+ 社群的疫情，造成了整個社群的創傷，而這種創傷至今仍在迴盪。與這些社群中的性行為相關聯的物質並非憑空出現。牠們出現在一種充滿失落、羞恥、污名化以及創傷有時會產生的極端衝動的環境中。

Recovery Kernel 並沒有要求您對自己的生存心懷感激，也沒有要求您貶低藥物帶給您的東西。那些東西是真實存在的——社群、連結、歸屬感、性自由、強烈的情緒，以及在一個曾告訴您的社群是「病態」且「可有可無」的世界中，感受到自己完全活著和完全被渴望的感覺。

Recovery Kernel 提供了一種可能性，那就是在不使用藥物的情況下，所有這些真實的事物都是可以實現的。歸屬感可以在清醒的社群中獲得。真誠的情感聯繫可以在真正的親密關係中建立。強烈的感受可以在「勇士」人格特質的自然能力中體驗到。性自由——以更完整、更安全、更可持續的方式——可以在建立在您真實本質上的清醒的性生活中實現，而不是依賴藥物所提供的暫時效果。

「化學性愛三合一」是一種結構。這是一個功能性的、經過精心設計的藥物系統，旨在產生特定的狀態。康復是指構建一種不同的結構，以通過不耗盡多巴胺系統、危害 GABA 系統或危及身體的方式來產生相同的狀態。

這份彙編是由一位建築師所製作。它以工程規格的形式提供給您。這棟建築的建造權屬於您。

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

□□□Recovery Kernel □□版全能指南》，以了解所有引用的協□□
⚠ 減害資源 — 非醫療建議。
□□使用□復原核心□來應對性□物□□ / □□物□輔導系□□